



PHỔ BIẾN KIẾN THỨC

BẢN TIN NỘI BỘ CỦA LIÊN HIỆP CÁC HỘI KHOA HỌC VÀ KỸ THUẬT VIỆT NAM

Cách tiết kiệm điện CHO TIVI



SỐ 168
2018

**BẢN TIN
PHỞ BIỂN KIẾN THỨC**

Chịu trách nhiệm xuất bản
TS Phan Tùng Mậu
*Phó Chủ tịch Liên hiệp các
Hội Khoa học & Kỹ thuật
Việt Nam*

Ban Biên tập
NB. Đặng Vũ Cảnh Linh
Nguyễn Hồng Thanh
Nguyễn Minh Thuận
NB. Trần Mạnh Hùng

Trình bày:
NGỌC ANH - DUY ANH

Bản tin xuất bản định kỳ
1 số/tháng.
*Mọi thông tin phản hồi về nội
dung xin liên hệ*
**Ban Truyền thông và
Phở biển kiến thức:**
Địa chỉ: 53 Nguyễn Du, Hà Nội
Điện thoại: (024) 3.9432206
Email:
banbientapvusta@gmail.com

TIN TỨC - SỰ KIỆN

Tìm 35 thủ lĩnh trẻ cho
“Trại Thủ lĩnh Khí hậu
Việt Nam” **.3**

KHOA HỌC THƯỜNG THỨC

Khẩu trang nano bạc ngăn bụi
“made in Vietnam” **.4**

NÔNG - LÂM - NGƯ NGHIỆP

Kiểm tiền tỷ mỗi năm nhờ
trồng dưa lưới vào mùa hạ **.15**

SỨC KHOẺ

Cẩn trọng
với “thực
phẩm sạch”
trên mạng **.22**



GIA ĐÌNH - XÃ HỘI

Giải đáp thắc mắc về
vấn đề xã hội **.29+30**

Tìm 35 thủ lĩnh trẻ cho “Trại Thủ lĩnh Khí hậu Việt Nam”

Từ ngày 31/7 – 5/8, Trung tâm Hành động và Liên kết vì Môi trường và Phát triển (CHANGE – thuộc Liên hiệp các Hội Khoa học và Kỹ thuật Việt Nam) sẽ tổ chức chương trình tập huấn thường niên mang tên “Trại Thủ lĩnh Khí hậu Việt Nam” (VCLC 2018) tại Phan Thiết, Bình Thuận cho 35 thủ lĩnh trẻ yêu môi trường.



❖ Các ứng viên tham dự VCLC năm 2017

VCLC 2018 là trại thủ lĩnh tiếp nối chuỗi chương trình bắt đầu từ năm 2017. Tham gia VCLC 2018, các ứng viên sẽ có cơ hội tìm hiểu những kiến thức cơ bản về biến đổi khí hậu (BĐKH) và năng lượng tái tạo; chia sẻ các kỹ năng cần thiết để xây dựng một dự án môi trường hiệu quả (kỹ năng làm việc với cộng đồng, chính quyền, nhà tài trợ, kỹ năng xây dựng chiến dịch truyền thông cùng nhiều các kỹ năng mềm cần thiết khác như kỹ năng lãnh đạo, làm việc nhóm, kể chuyện sáng tạo...); được tham quan tìm hiểu mô hình năng lượng tái tạo độc đáo và hiệu quả tại Phan Thiết; lập kế hoạch và triển khai dự án của trại viên sau khi tham gia chương trình.

VCLC 2018 tìm kiếm 35 thành viên tham dự với các tiêu chí:

Là công dân Việt Nam, đang sinh sống và làm việc tại một trong những địa phương sau: Quảng Ngãi, Bình Định, Phú Yên, Khánh Hòa, Ninh Thuận, Bình Thuận, khu vực Tây Nguyên, khu vực Đông Nam bộ, khu vực đồng bằng sông Cửu Long.

Tuổi từ 16 - 30 (các bạn dưới 18 cần sự cho phép của bố mẹ hoặc người giám hộ khi tham gia chương trình).

Quan tâm đến môi trường và mong muốn hành động, lan tỏa các dự án môi trường với chủ đề BĐKH và năng lượng bền vững.

Có ý tưởng, sáng kiến liên quan đến môi trường, đặc biệt là BĐKH và năng lượng bền vững.

Có tố chất lãnh đạo, đặc biệt có khả năng lan tỏa và thúc đẩy những thay đổi bền vững.

Đang là thủ lĩnh câu lạc bộ, đội, nhóm, dự án có

hoạt động liên quan đến môi trường cũng như có kinh nghiệm thực hiện, triển khai các dự án, chương trình, sáng kiến liên quan đến BĐKH, môi trường là một lợi thế.

Cam kết tham gia đầy đủ chương trình tập huấn và các hoạt động lan tỏa sau chương trình.

Các mốc thời gian quan trọng của chương trình gồm: Thời gian tuyển chọn từ ngày 6 - 21/7; công bố danh sách ứng viên tham gia (dự kiến) ngày 25/7. Thời gian diễn ra chương trình từ 31/7 - 5/8. Chương trình sẽ hỗ trợ toàn bộ các chi phí cho các bạn tham gia cũng như hỗ trợ thêm nguồn quỹ để thực hiện các dự án tiềm năng sau tập huấn.

Được biết, VCLC 2018 cũng nhận được sự hỗ trợ của Đại học Phan Thiết và Liên minh Năng lượng bền vững Việt Nam (VSEA).

MANH HUNG

Khoa học lý thú

Khẩu trang nano bạc ngăn bụi “made in Vietnam”

TS Trần Thị Ngọc Dung, Viện Công nghệ môi trường, Viện Hàn lâm Khoa học và Công nghệ Việt Nam vừa cho biết, chi và đồng nghiệp đã nghiên cứu thành công khẩu trang nano bạc, giúp mọi người bảo vệ sức khỏe từ ô nhiễm bụi không khí.



Nghiên cứu trên tạp chí y khoa số 1 thế giới của khoa học Mỹ cho thấy, không có loại khẩu trang nào có hiệu quả 100% sau khi khảo sát ba loại khẩu trang là phòng độc, y tế và vải. Cụ thể, khẩu trang phòng độc làm từ polypropylen có thể loại bỏ 90 - 95% tổng số hạt bụi kích thước 300nm, nhưng chi phí khá đắt. Khẩu trang y tế mỏng hơn, loại bỏ 60 - 80% tổng số hạt với giá thành rẻ, song thời hạn sử dụng ngắn. Còn khẩu trang vải chỉ lọc bỏ được 15 - 57% lượng bụi.

Từ thực tế trên, Viện Công nghệ môi trường đã nghiên cứu khẩu trang mới bằng nano bạc. Vẫn như khẩu trang bình thường nhưng nhóm làm nhiều lớp gồm: vải không dệt, màng lọc tinh, màng PE gắn nano bạc, vải than hoạt tính và màng lọc thô. Theo TS Trần Thị Ngọc Dung, nếu chỉ có

lớp màng lọc thô thì sau 24h lượng vi khuẩn phát sinh nhanh. Nhóm nghiên cứu dùng lớp than hoạt tính, tỷ lệ diệt vi khuẩn có thể đạt 68%, đến lớp nano bạc thì hiệu quả đó tăng lên 100%.

Bạc là nguyên tố có khả năng kháng khuẩn mạnh nhất trong tự nhiên. Hạt bạc lại có kích thước nano (rất nhỏ) nên không chỉ ngăn bụi mà còn ngăn chặn được các vi sinh vật gây bệnh. Vì thế, khẩu trang này có thể sử dụng phòng độc và y tế. Người dùng có thể giặt và tái sử dụng nhiều lần với mức chi phí chỉ bằng 1/50 so với khẩu trang phòng độc và 1/10 so với khẩu trang y tế.

Thống kê của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), mỗi năm có khoảng 12 triệu người tử vong vì ô nhiễm môi trường. Tại Việt Nam trung bình mỗi năm có 16.000 người chết.

Ước tính năm 2013, Việt Nam có khoảng 40.000 người tử vong có nguyên nhân liên quan đến ô nhiễm không khí.

Theo bà Nguyễn Thị Nguyệt Ánh, Phó Tổng cục trưởng Tổng cục Môi trường (Bộ TN&MT), Việt Nam vẫn là điểm nóng về ô nhiễm không khí. Nguyên nhân từ các hoạt động giao thông, sản xuất công nghiệp, xây dựng và rác thải làng nghề. Trong số chất ô nhiễm chính thì bụi là nổi cộm nhất, sau đó là NOx và ozone thường vượt chuẩn cho phép trong những lần quan trắc.

PGS Đinh Vạn Trung, Bệnh viện T.Ư Quân đội 108 cho hay, ô nhiễm không khí là nguyên nhân gây suy giảm chức năng hô hấp, gây ra các bệnh như hen suyễn, ho, viêm phổi, ung thư phổi...

PHẠM HƯƠNG
(Theo VNE)

Robot công dân đầu tiên đến Việt Nam

Sophia, robot đầu tiên trong lịch sử được cấp quyền công dân như con người tại một quốc gia trên thế giới, là khách mời đặc biệt của Diễn đàn cấp cao về 4.0 do Chính phủ và Ban Kinh tế T.Ư tổ chức ngày 13/7.

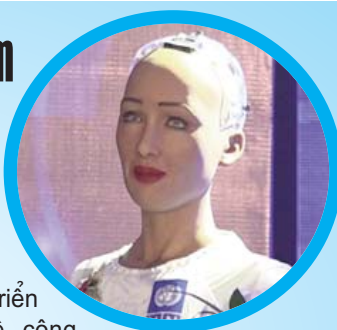
Xuất hiện tại diễn đàn với chiếc áo dài màu trắng, Sophia gửi lời chào tới Việt Nam và khán giả. Cô nhận được 3 câu hỏi về những tác động của cách mạng công nghiệp lần thứ 4 đến Việt Nam và trả lời bằng tiếng Anh với một giọng nói rõ ràng, truyền cảm.

Robot này cho rằng, cách mạng công nghiệp 4.0 luôn luôn là thách thức với vấn đề việc làm trong xã hội. Và ở lĩnh vực này, cô cho rằng Việt Nam cần có chính sách đảm bảo quyền lợi cho những thành phần dễ bị tổn thương từ cách mạng công nghiệp 4.0. Tuy nhiên, ở khía cạnh ngược

lại, Sophia cho rằng việc làm cũng sẽ là cơ hội của cách mạng công nghiệp lần thứ 4.

Được biết, Triển lãm quốc tế về công nghiệp 4.0 và Diễn đàn cấp cao Tầm nhìn và chiến lược phát triển đột phá trong bối cảnh cuộc cách mạng công nghiệp lần thứ 4 là sự kiện về 4.0 đầu tiên của Việt Nam có sự phối hợp giữa Chính phủ và Ban Kinh tế T.Ư. Sự kiện này sẽ gồm một phiên Diễn đàn cấp cao, cùng 5 hội thảo chuyên đề đi sâu vào từng lĩnh vực cụ thể như đô thị thông minh, sản xuất thông minh, bước tiến trong ngành tài chính - ngân hàng, hay những giải pháp cho nông nghiệp thông minh.

MINH SƠN



Giới thiệu sách hướng dẫn trồng cây thuốc thay mật gấu

Ngày 10/7, Tổ chức Động vật châu Á đã giới thiệu hai cuốn sách "Chăm sóc và đảm bảo phúc lợi cho gấu ngựa và gấu chó tại trung tâm cứu hộ" và "Hướng dẫn kỹ thuật trồng và chăm sóc những cây thuốc có tác dụng thay thế mật gấu".

Để chấm dứt được nạn nuôi nhốt gấu lấy mật, tại cuốn sách hướng dẫn kỹ thuật trồng và chăm sóc cây thuốc, các chuyên gia đã khuyến khích sử dụng thảo dược có tác dụng thay thế mật gấu trong Đông y. Sách bao gồm thông tin kỹ thuật như đặc điểm điều kiện sinh trưởng của 32 loài cây thảo dược, kỹ thuật gieo hạt trồng, chăm sóc cây, phòng bệnh an toàn và thu hoạch sử dụng, nhân giống... Trong số này có cây



bạch chỉ, cúc hoa, cỏ đại, cỏ mật gấu, ngải cứu, nghệ đen, xuyên khung... Tổ chức Động vật châu Á đã tài trợ và hợp tác xây dựng 7 vườn thảo dược thay thế mật gấu tại: Hà Giang, Vĩnh Phúc, Hà

Nội, Nghệ An, và Tây Ninh, trong đó có hai vườn tại Trung tâm Trải nghiệm Sáng tạo của trường THCS -THPT Nguyễn Bỉnh Khiêm Cầu Giấy và Trường Tiểu học Phụng Thượng, Hà Nội.

Tổ chức này đang lên kế hoạch tặng miễn phí hai cuốn sách thuốc lộ trình chấm dứt nạn nuôi gấu lấy mật và bảo tồn số lượng gấu còn lại trong tự nhiên vào năm 2023, chấm dứt việc sử dụng mật gấu trong Đông y vào năm 2020.

PHƯƠNG NGUYỄN

Cách tiết kiệm điện cho tivi

Bài viết dưới đây sẽ giúp bạn đọc trang bị cho gia đình kiến thức tiết kiệm điện cho tivi.

Yếu tố ngắn điện chính

Kích thước màn hình:
Tivi càng lớn sử dụng càng nhiều điện. Đơn cử như tivi LCD 32-inch tiêu thụ điện bằng khoảng một nửa tivi LCD 52-inch.

Loại công nghệ: Tivi Plasma sử dụng điện tốn hơn tivi LCD. Tuy nhiên, trong vài năm qua, các nhà sản xuất tivi Plasma đã có những cải tiến, ví dụ như Panasonic cho biết, tivi Plasma của họ đã giảm tiêu thụ điện khoảng 30% nhưng chúng vẫn chưa thể cạnh tranh được với LCD về mức độ tiết kiệm điện.

Một vấn đề với tivi Plasma là mỗi điểm ảnh (pixel) là một nguồn sáng riêng, do đó khi độ phân giải tăng, ví dụ từ 720p lên 1080p, tiêu thụ điện cũng tăng theo. Trong khi đó, đối với tivi LCD, đèn nền (backlight) chiếu qua một tấm LCD để tạo ra hình ảnh. Bởi vì tấm LCD quyết định số lượng điểm ảnh chứ không phải là đèn nền, do đó tiêu thụ điện của loại tivi này phần lớn lệ thuộc vào độ



phân giải. Nhiều tivi LCD có thể tiết kiệm thêm điện bằng cách tự động tắt bớt đèn nền trong các cảnh hình ảnh tối và bật lên trong cảnh hình ảnh sáng.

Nhiều tivi LCD mới hiện nay còn dùng đèn nền LED (tivi LED), không phải đèn nền huỳnh quang (CCFL) trong thế hệ tivi cũ hơn. Nói chung, đèn nền LED tiêu thụ ít điện năng hơn và có thể sử dụng nhiều loại công nghệ làm mờ cục bộ (local dimming) để tắt toàn bộ hoặc từng khu vực đèn nền để tiết kiệm điện.

Các tivi dày cộp thế hệ cũ (CRT) không tiết kiệm điện lắm, nhất là khi so với tivi LCD. Tuy nhiên, vì kích thước màn hình của tivi CRT nhỏ, chúng thường không dùng nhiều điện như

tivi màn hình phẳng lớn. Nếu tính theo inch, các tivi máy chiếu (DLP) là loại công nghệ tivi tiết kiệm điện nhất nhưng chúng loại tivi này hiện không phổ biến như LCD và Plasma.

Các thiết lập độ sáng hình ảnh: Hình ảnh càng sáng càng tốn điện. Nhưng do mức độ sáng lệ thuộc vào các chế độ hình ảnh định sẵn của tivi, nên bất kỳ người dùng nào cũng có thể điều chỉnh. Nếu như bạn không giảm độ sáng quá mức, chất lượng hình ảnh vẫn đảm bảo.

Ngoài ra, có một số điều chỉnh khác cũng ảnh hưởng đến sử dụng điện của tivi như chế độ tiết kiệm điện (không có hình ảnh độ sáng tối đa); thiết lập động để tăng hay giảm chất

lượng hình ảnh lệ thuộc vào độ sáng hoặc độ tối của hình ảnh hiển thị; và cảm biến ánh sáng phòng để tăng ánh sáng khi phòng tối và giảm ánh sáng khi phòng có nhiều ánh sáng. Những điều chỉnh này có thể giảm tiêu thụ điện nhưng nó thường mất đi độ trung thực của hình ảnh.

Một số tivi còn có lựa chọn tắt bỏ hình chỉ chạy âm thanh, như vậy sẽ giảm rất nhiều tiêu hao điện cho những người chỉ muốn chứ không muốn xem hình ảnh. Nhiều tivi cũng có thể đặt tự động tắt vào một thời điểm nào đó, phòng khi bạn ngủ mất trong khi xem.

Những yếu tố khác ảnh hưởng đến tiêu thụ điện của tivi: Theo thử nghiệm của Cnet, tivi đặt ở chế độ chờ (standby), tức là bật lên sau khi bấm vào điều khiển từ xa, tiêu thụ trung bình khoảng 1 watt điện. Bên cạnh đó, các thiết bị kết nối với tivi như đầu đĩa DVD, máy chơi game cầm tay, bộ giải mã tín hiệu vệ tinh hoặc cáp, cũng tiêu hao một lượng điện không nhỏ nếu không tắt chúng đi.

Thủ thuật tiết kiệm điện

Tắt tivi và các thiết bị kết nối khi không sử dụng: Nếu muốn tiết kiệm hơn, có thể tắt hẳn cả chế độ chờ (standby). Bạn cũng nên

nhớ tắt cả các thiết bị kết nối với tivi.

Tắt chế độ khởi động nhanh (Quick Start): Một số tivi độ nét cao (HDTV) có chế độ khởi động nhanh cho phép bật lên nhanh hơn khi bấm vào nút nguồn. Hạn chế của chế độ này là tốn nhiều điện hơn (khoảng 50 lần so với khi đặt máy ở chế độ chờ). Nếu quan tâm của bạn là tiết kiệm chi phí hóa đơn tiền điện, hãy tắt bỏ chế độ này và chấp nhận mất thêm vài giây cho mỗi lần bật tivi.

Tắt bớt đèn nền của tivi LCD: Nhiều tivi LCD có khả năng kiểm soát mật độ đèn nền trong tivi. Bằng cách tắt bớt đèn nền, bạn sẽ giảm bớt tiêu hao điện nhưng cũng làm tivi bớt sáng hơn. Các cửa hàng và phòng trưng bày thường bật toàn bộ đèn nền để hiển thị hình ảnh sắc sảo nhất, nhưng thực tế bạn có thể có chất lượng hình ảnh tốt khi tắt bớt đèn nền.

Bật chế độ tiết kiệm điện: Nhiều tivi hiện nay có chế độ tiết kiệm điện (power saver mode) được thiết kế để giảm tiêu hao điện. Nhưng điểm yếu duy nhất của chế độ tiết kiệm điện là hình ảnh tivi tối hơn nhưng nếu căn phòng sáng, chế độ này có thể vẫn đảm bảo chất lượng hình ảnh mà vẫn tiết kiệm được điện.

Tinh chỉnh hình ảnh với các thiết lập định sẵn: Hầu hết tivi rất sáng khi đặt chế độ mặc định và điều đó cũng khiến nó ngốn điện nhiều hơn. Nếu chịu khó mày mò, bạn có thể điều chỉnh các chế độ về độ tương phản và chất lượng hình ảnh để có hiệu quả hình ảnh đẹp nhất mà vẫn tiết kiệm điện.

Điều chỉnh ánh sáng phòng: Bạn có thể giảm ánh sáng màn hình và bù lại bằng cách điều chỉnh ánh sáng phòng.

Mua màn hình nhỏ: Mỗi loại công nghệ màn hình tiêu thụ điện ở mức khác nhau nhưng nói chung màn hình càng nhỏ sẽ càng tiêu thụ ít điện. Nếu sắm màn hình nhỏ, bạn có thể bù đắp bằng cách ngồi xem gần hơn.

Xem tivi cùng nhau: Có thể điều này đòi hỏi các thành viên trong gia đình phải đồng thuận về nội dung xem nhưng đôi khi cả gia đình cùng xem tivi cũng là điều thú vị.

Hạn chế xem tivi: Thay vì ngồi xem các kênh truyền hình thực tế, bạn có thể chọn cách trải nghiệm thực tế khác ở bên ngoài như đi dạo hay chạy bộ. Như vậy, không chỉ tốt cho sức khỏe mà còn có thể giảm bớt hóa đơn tiền điện.

MINH TIẾN

(TheoVnreview)

Có đúng thế không?

Tiên cảnh Ngũ Thái Trì?

Là một trong "tứ tuyệt" của khu thắng cảnh Hoàng Long thuộc huyện Tùng Phan, tỉnh Tứ Xuyên (Trung Quốc), địa danh được UNESCO công nhận là "Di sản thiên nhiên thế giới". Nước ở đây tuy cùng trong một hồ nhưng lại có màu sắc khác nhau và dường như không cố định dưới ánh sáng mặt trời. Kết cấu địa chất nham thạch có nồng độ canxi cao nên các dòng suối chảy qua các khe núi này bào mòn các lớp đá và lắng đọng lại tạo thành các con



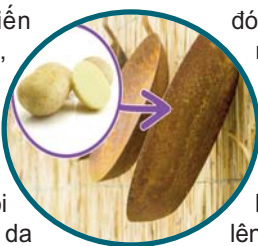
đê nhỏ (dải cát vàng dài hơn 2,5km), ngăn hồ nước thành những cái bồn nhỏ. Các bồn nước này có kích cỡ không giống nhau, hình dáng dị biệt, màu sắc ẩn hiện và hay thay đổi. Bồn nước lớn rộng đến 1.200m², bồn nhỏ chỉ vài mét vuông. Dòng nước chảy xuyên qua rừng, qua rãnh, dạo chơi qua từng tầng bậc của những dải cát. Đi đến những bồn nước đầu tiên của Hoàng Long Cầu, ta bắt gặp những ráng màu đẹp mắt nổi bật giữa khu rừng xanh tươi. Xuyên qua đám lá màu ngọc bích, hơn 20 bồn nước dần hiện ra trong làn sóng lấp lánh, gợn tí tách tí tách vui tai trên mặt hồ. Hồ ngũ sắc có kích cỡ không giống nhau, hình dáng dị biệt, màu sắc ẩn hiện và hay thay đổi. Lạ mắt hơn khi có những bồn còn mọc lên cây tùng, cây bách. Có cây cao khỏi mặt nước, có cây còn nằm dưới đáy hồ. Quang cảnh tuyệt diệu của những hồ ngọc cùng với vẻ bao la vô hạn của núi đồi bao quanh khiến cho người đến đây phải trải dài tầm mắt, tận hưởng cái mệnh mông mông vô tận mà rực rỡ đầy sắc thái thần tiên.

KHUÊ ĐỨC

Chia sẻ kinh nghiệm

Làm sạch đồ dùng trong nhà với khoai tây

Ngoài việc dùng chế biến nhiều món ăn ngon, bổ dưỡng, theo kinh nghiệm của chị Nguyễn Lan Hương (Võng Thị, Tây Hồ, Hà Nội), khoai tây còn có tác dụng làm mới một số đồ dùng. Chẳng hạn, với những đôi giày da để lâu không sử dụng, da sẽ bị khô, cứng. Do đó, muốn làm cho da giày mềm lại, bạn chỉ cần xắt một miếng khoai tây, chà mạnh lên mặt da, nhựa khoai tây sẽ làm cho da mềm lại. Sau đó, đánh bóng bằng xi như bình thường. Còn để lau sạch tranh sơn mài, bạn hãy cắt lát khoai tây theo chiều dọc cho có nhiều nhựa, rồi thoa nhẹ lên bức tranh, sau



đó lấy khăn mềm thấm nước và lau nhẹ lại rồi để khô, bức tranh sẽ sáng bóng như mới. Đối với các đồ vật bằng kim loại để lâu ngày bị cũ, xỉn, han gỉ, muốn đánh bóng lại như mới, bạn hãy lấy nửa củ khoai tây chà mạnh lên bề mặt đồ vật đó, rồi dùng giẻ mềm đánh bóng lại. Mặt kính tủ hay gương soi bị hơi nước làm ố mờ, cũng lấy khoai tây chà lên rồi lau lại cho sạch, mặt kính sẽ trong và sáng đẹp. Đặc biệt, để giúp kính mắt không bị mờ thì bạn chỉ cần cắt đôi củ khoai tây, rồi chà xát lên bề mặt kính, sau đó lau khô bằng miếng vải mềm là hoàn tất các công đoạn.

TRỌNG LÊ

Sản phẩm hữu ích

Thiết bị khử mùi xe ô tô

Để giúp khử mùi cho xế yêu của bạn, nhóm các nhà khoa học công nghệ điện tử tự động thuộc Viện Vật lý đã nghiên cứu thành công công nghệ chế tạo máy là thiết bị khử mùi ô tô. Thiết bị này được điều khiển và giám sát điện tử chỉ thị bằng đèn led.

Thiết bị này có tác dụng làm sạch không khí, khử mùi hôi, tanh khó chịu, mùi thuốc lá, mùi mồ hôi, xăng dầu bên trong xe, tạo cảm giác dễ chịu, giảm say xe khi đi xe. Diệt khuẩn gây bệnh lây qua đường hô hấp... Diệt khuẩn, nấm mốc trên các bề mặt ghế da, nỉ, thảm sàn, máy điều hòa không khí và tạo môi trường khí trong sạch



bên trong xe. Ngoài ra, thiết bị còn có thể sử dụng khử mùi và diệt khuẩn văn phòng, nhà nghỉ, phòng hát karaoke, nhà kho, nhà bếp, nhà vệ sinh, chăn/ga/gối/dệm, tủ lạnh...

Khởi động bằng cách nối nguồn điện 220V và bật công tắc nguồn (tắt cả các

đèn led sáng), sử dụng nút "START" đặt thời gian khử mùi phù hợp với từng loại xe. Mỗi lần nhấn nút "START" đèn led sẽ dịch chuyển vị trí tương ứng với các mức chọn, theo chiều tăng dần, cuối cùng là chế độ ngắt và quay lại. Thiết bị sẽ hoạt động sau 5 giây nếu bạn không thay đổi chế độ đặt nào khác.

HÀ BÌNH

Tạo hoa văn trên ly cà phê

Có một sự thật là vẻ ngoài càng đẹp, càng bắt mắt bao nhiêu thì sẽ khiến cho tách cà phê ấy trở nên đặc biệt và kích thích được vị giác, lẫn cảm hứng của người uống bấy nhiêu. Đó là cách mà những người sành về cà phê lấy làm "tiêu chuẩn" để đánh giá, mỗi khi họ thưởng thức bất kỳ một tách cà phê nào đó. Đặc biệt, nếu từng ngất ngây với những hình vẽ trái tim, lá phong cực đẹp trên ly cà phê, cappuccino, chắc hẳn bạn sẽ rất tò mò những hình vẽ ấy được tạo nên như thế

nào phải không? Do đó, chỉ cần đây những chiếc khuôn bằng nhựa lên miệng ly và rắc bột ca cao hay chocolate lên, khi bỏ ra bạn sẽ có ngay một ly cà phê với những hoa văn hình thù thật ngộ nghĩnh đầy sáng tạo. Bộ sản phẩm tạo hình hoa văn trên bột kem cà phê giúp bạn có nhiều họa tiết thú vị trên cốc cà phê của mình thật đơn giản và nhanh chóng. Bộ sản phẩm tạo họa tiết này đặc biệt thích hợp với cà phê cappuccino, đồ uống kết hợp giữa cà phê và kem đánh



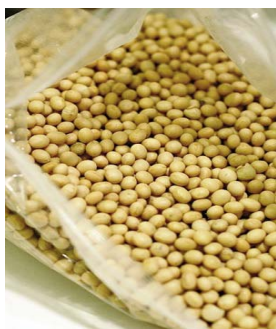
bông. Ngoài ra, bạn có thể sáng tạo thêm công dụng với việc trang trí bề mặt bánh kem, chè hay thạch, và nhiều món ăn hấp dẫn khác nữa. Bạn có thể tìm mua bộ sản phẩm này với giá từ 70.000 - 90.000đ, tại nhiều cửa hàng đồ nhựa, hoặc các siêu thị.

TRỌNG LÊ

Tri thức mới

Đậu nành và khả năng chống xuất huyết não

Một công trình nghiên cứu khoa học đăng trên Tạp chí Phổ biến y học chỉ rõ rằng, đậu nành có thể mang lại khả năng bảo vệ chống lại nguy cơ xuất huyết não. Theo công trình này, những người tiêu thụ tối thiểu 300g các sản phẩm mà thành phần cơ bản là đậu nành mỗi tuần thì nguy cơ xuất huyết sẽ giảm 77% so với những người tiêu thụ dưới 50g mỗi tuần. Xuất huyết là một trong những dạng thông thường nhất của bệnh tim mạch. Sự tiêu thụ đậu nành có thể có một tác dụng tốt lên các nguy cơ đột quy (stroke). So với những người bình thường thì những người vốn đã bị đột quy đường như tiêu thụ các sản phẩm có chứa đậu nành ít hơn nhiều.



Các nhà khoa học đã nhấn mạnh rằng, người nào tiêu thụ càng nhiều các sản phẩm có chứa đậu nành, thì nguy cơ bị xuất huyết càng thấp. Những phát hiện này xuất phát từ một công trình nghiên cứu được tiến hành dựa trên 838 người Trung Quốc thuộc hai giới tính, với tuổi trung bình là 65. Trong nhóm người này, 374 người đã từng bị một cơn xuất huyết não trong quá khứ. Số còn lại là những người bình thường và được coi như nhóm kiểm chứng. Cả hai nhóm đều được hỏi về sự tiêu thụ hàng tuần các sản phẩm có thành phần cơ bản là đậu nành, chẳng hạn như hạt đậu nành, sữa đậu nành và đậu phụ...

AN KHUÊ (Theo UPI)

Tách chất tăng cường sinh lực từ cây thuốc

TS Phạm Hương Sơn, Viện Ứng dụng Công nghệ cho biết, chị và nhóm nghiên cứu đã tách chiết thành công hợp chất protodioscin từ cây bạch tật lê. Hoạt chất này có tác dụng kích thích sinh lực cho nam giới.

Hiện nhóm nghiên cứu đã thử nghiệm trên chuột, dự kiến cuối tháng 7 sẽ hoàn thiện và kết thúc đề tài nghiên cứu vào cuối năm 2018. Để đi đến bước tách chiết hoạt chất quý từ cây bạch tật lê, từ năm 2013 - 2015 các nhà khoa học thuộc Viện Ứng dụng Công



nghệ đã nghiên cứu nhân giống và xây dựng thành công quy trình trồng cây theo tiêu chuẩn GACP - thực hành tốt trồng trọt và thu hái.

Theo TS Phạm Hương Sơn, bạch tật lê là cây thuốc có nhiều tác dụng quý, có khả năng phát triển trên vùng đất cát khó canh tác nông nghiệp. Vì thế, nhóm

nghiên cứu đã tìm cách nhân giống, trồng thành công cây trên vùng đất cát Ninh Thuận. Thành công này góp phần phát triển cây dược liệu trên vùng đất cát ven biển, chống hiện tượng cát bay, cát nhậy.

Hiện thế giới đã có nhiều công trình nghiên cứu về hợp chất protodioscin trong cây bạch tật lê. Các nghiên cứu chỉ ra rằng, protodioscin trong loài cây này gây ra sự giải phóng oxit nitric, kích thích tế bào thần kinh gia tăng cực khoái.

BÍCH NGỌC

Đồ gia dụng có thể khiến bạn phơi nhiễm độc tố

Đồ gia dụng quen thuộc như bàn chải đánh răng, dụng cụ nấu ăn... có thể vô tình khiến chúng ta mắc bệnh, dưới đây là một số cảnh báo.

Đồ dùng nấu ăn bằng nhựa: Các hóa chất từ nhựa có thể ngấm vào thức ăn khi được đun nóng gây nguy hiểm cho người dùng. Thay vì dùng đồ nhựa để nấu ăn, người tiêu dùng nên chuyển sang sử dụng thép không gỉ hoặc gỗ. Ngoài ra, không nên sử dụng các hộp đựng thức ăn bằng nhựa cho lò vi sóng bởi chúng cũng có thể gây ra các nguy cơ tương tự.

Bàn chải đánh răng: Hầu hết mọi người thường để bàn chải đánh răng trong phòng tắm. Trong khi đó, nhà tắm thường kết hợp luôn với bệ toilet. Đây thực sự là cơ hội tốt để các loại vi khuẩn, vi trùng, vi sinh vật trong nhà vệ sinh bám vào bàn chải. Nếu bạn đang để bàn chải đánh răng cách bệ vệ sinh khoảng cách dưới 2m, hãy cẩn trọng. TS Curatola thuộc Nha Khoa Rejuvenation (Mỹ) cho biết: "Có thể mọi người không nhận ra, vi khuẩn trên bàn chải đánh răng còn nhiều hơn chỗ ngồi bệ vệ sinh".

Túi đựng thực phẩm tái sử dụng: Mặc dù túi đựng thực phẩm tái sử dụng được khuyến cáo sử dụng thay cho các loại túi nilon dùng một lần, tuy nhiên, điều quan trọng là chúng cần được làm sạch thường xuyên bởi sau nhiều lần sử dụng chúng có thể chứa vi khuẩn, nấm mốc, các yếu tố nguy cơ có thể gây bệnh tật.

Chảo chống dính Teflon: Có rất nhiều loại chảo chống dính khác nhau tùy thuộc vào giá tiền, chất lượng, nhưng phổ biến và hay được nhắc đến nhất là chảo chống dính từ hợp chất Teflon.



Teflon là vật liệu thông dụng và khá rẻ tiền nhưng không bền, sẽ mòn theo thời gian và dễ trầy xước khi tiếp xúc mạnh với dụng cụ nấu bằng kim loại. Đặc điểm dễ nhận thấy nhất khi sử dụng chất chống dính này là sau một thời gian, mặt nồi, chảo hay bị bong tróc, có thể dính vào thức ăn, lộ ra lớp kim loại phía dưới. Điều này còn trở nên nguy hiểm hơn khi người tiêu dùng mua phải loại chảo chống dính không thương hiệu, không có giấy kiểm định an toàn.

Nhôm giá rẻ kém chất lượng: Do đặc tính nhẹ nhàng, sạch sẽ nên đồ nhôm thường được dùng làm nồi, xoong, chảo và được khá nhiều gia đình lựa chọn. Tuy nhiên, hiện nay trên thị trường và đặc biệt là ở các khu chợ ngoại thành, người ta thường mua bán những món đồ gia dụng bằng nhôm được tái chế từ các loại nhôm phế liệu, không đảm bảo công nghệ lại cộng thêm việc xử lý không hết các tạp chất, không tạo được bề mặt trơn với môi trường... Khi dùng đun, nấu, chứa đựng thực phẩm các ion nhôm nhiễm vào thực phẩm và người ăn phải sẽ bị ảnh hưởng đến sức khỏe. Đặc biệt, khi nấu mặn sẽ thường tạo ra muối nhôm.

NHIÊN AN

Đề phòng với bệnh vàng lùn, lùn xoắn lá

Có 33,33% trong số 30 mẫu rầy nâu bị nhiễm virus, gồm 13,33% mẫu nhiễm virus gây bệnh vàng lùn (VL) và 20% nhiễm virus gây bệnh lùn xoắn lá (LXL), đó là kết quả giám định mới nhất tại tỉnh An Giang.

Tại An Giang, có 1.024ha bị nhiễm bệnh, trong đó có 10,2ha tại huyện Tri Tôn bị nhiễm nặng buộc phải tiêu hủy. Vụ lúa hè thu 2018, các tỉnh, thành phía Nam đã gieo sạ trên 1,5 triệu ha. Tại An Giang, đến ngày 6/6, toàn tỉnh đã xuống giống dứt điểm 230.729,1ha lúa hè thu 2018, đạt 101% kế hoạch. Trên toàn vùng, bệnh VL-LXL tiếp tục phát sinh gây hại trên lúa hè thu tại các tỉnh: Hậu Giang, Kiên Giang, Đồng Tháp, Long An, Bạc Liêu và An Giang với diện tích nhiễm hơn 6.200ha. Tại An Giang, tính đến ngày 15/6, đã có 160ha lúa bị nhiễm bệnh (150ha tại Tri Tôn và 10ha tại TP Long Xuyên), tập trung trên trà lúa xuống giống sớm, nhiễm bệnh ở mức độ nhẹ.

Để chủ động phòng, chống, ngăn ngừa sự lây lan, bộc phát của dịch bệnh, bảo vệ an toàn vụ lúa hè thu 2018 và các vụ lúa tiếp theo, Ban Chỉ đạo (BCĐ) phòng, chống rầy nâu, bệnh VL-LXL và các dịch hại khác trên lúa tỉnh An Giang vừa có công văn đề nghị UBND các huyện, thị xã, thành phố tổ chức triển khai thực hiện nghiêm các công văn chỉ đạo của Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn (NN&PTNT) và UBND tỉnh.

Ông Trần Anh Thư, Giám đốc Sở NN&PTNT, Phó trưởng BCĐ phòng, chống rầy nâu, bệnh VL-LXL và các dịch hại khác gây ra, cho biết, đầu tháng 6/2018, kết quả



giám định Elisa 170 mẫu rầy nâu vào đèn ở 6 tỉnh: Đồng Tháp, Long An, Vĩnh Long, Tiền Giang, Bạc Liêu và An Giang đã phát hiện 25/170 mẫu nhiễm virus gây bệnh VL-LXL (chiếm 17,71%). Riêng tại An Giang, kết quả giám định 30 mẫu rầy nâu có 33,33% số mẫu bị nhiễm virus (13,33% mẫu nhiễm virus gây bệnh VL, 20% nhiễm virus gây bệnh LXL).

Để chủ động trong phòng, chống rầy nâu, bệnh VL-LXL và các dịch hại khác trên lúa cấp huyện, phân công trách nhiệm cụ thể từng thành viên trong BCĐ để tổ chức chỉ đạo thực hiện phòng, chống dịch một cách hiệu quả. Các địa phương phải xây dựng phương án phòng, chống dịch, huy động cả hệ thống chính trị cùng tham gia, tổ chức lực lượng giám sát tình hình rầy nâu, bệnh VL-LXL và các dịch hại khác trên lúa, tập trung chỉ đạo sớm dập tắt dịch bệnh, không để lây lan diện rộng, đồng thời vận động và hướng dẫn nông dân phòng, trừ có hiệu quả. “Cần tổ chức hướng dẫn thực hiện Quyết định số 689/QĐ-SNN&PTNT, ngày 27/9/2017 về việc phê duyệt quy trình xử lý phòng, trừ rầy nâu, VL-LXL trên cây lúa và Kế hoạch số 40/KH-SNN&PTNT ngày 27/7/2017 về việc phòng trừ rầy nâu, bệnh VL-LXL lúa”, ông Thư cho biết.

THU THỦY

Sản xuất thành công nhân tạo cá khế vằn đầu tiên tại Việt Nam

Cá khế vằn (hay cá bè vàng) là loài cá có giá trị kinh tế cao, thị trường ưa chuộng nên được ngư dân bắt cá giống ngoài tự nhiên nuôi thương phẩm và mang lại hiệu quả kinh tế cao nhưng nguồn giống tự nhiên ngày càng khan hiếm, kích cỡ không đồng đều và có hiện tượng chết hàng loạt khi mới thả nuôi. Nắm bắt được tình hình đó, Công ty TNHH Phụng Hải Nha Trang – Khánh Hòa đã thành công sản xuất giống nhân tạo và đã thương mại đối tượng này.

KS Lê Thị Như Phượng – Chủ nhiệm đề tài chia sẻ: Cá khế vằn bố mẹ được đánh bắt ngoài tự nhiên hoặc từ đàn nuôi thương phẩm. Khối lượng là 1 - 2kg/con, sau 1 năm nuôi vỗ đạt 2 - 3kg/con. Cá được nuôi lồng bè trên biển. Mật độ nuôi 1,5 - 3kg/m³ lồng, thức ăn là cá nục, cá mồi, cá trích... Cho ăn 1 lần/ngày, định kỳ thay lồng, vệ sinh lưới lồng hoặc kết hợp kiểm tra cá để sang lồng nuôi khác.

KS Lê Thị Như Phượng cho biết thêm, trong việc cho đẻ thì đầu tiên gây cá trước khi kiểm tra bằng thuốc gây mê EME, nồng độ 200 - 250ppm. Dùng ống



❖ Mô hình sản xuất giống nhân tạo cá khế vằn của KS Lê Thị Như Phượng

nhựa mềm đưa vào lỗ niệu hút nhẹ, nếu có sẹ đặc màu trắng sữa, dễ tan trong nước là cá đực đã thành thực; Cá cái dùng ống nhựa mềm đưa vào lỗ sinh dục 2 - 3cm, hút nhẹ lấy trứng, quan sát độ rời, độ đồng đều của trứng, màu sắc trứng để xác định độ thành thực của tuyến sinh dục. Kích dục tổ sử dụng HCG và LHR-A. Liều lượng cá cái HCG 1.000 - 1.500UI/kg cá và LHR-A 25 - 35ug/kg cá, liều lượng cho cá đực bằng 1/2 cá cái. Tiêm vào phần cơ mềm ở lưng, góc tiêm 45° so với thân cá, độ sâu mũi kim tiêm vào phần cơ 1 - 1,5cm. Tiêm 1 lần vào 7h sáng, thời gian hiệu ứng thuốc khoảng 30 - 36 giờ. Cá sau khi tiêm thuốc cho vào lồng nuôi trên biển và có lưới may bằng vải bọc bên ngoài để giữ trứng cá. Trứng cá dạng nổi, ở độ mặn trên 28 - 30‰ thì trứng

thụ tinh nổi trên mặt nước. Mật độ ấp 1.000 - 2.000 trứng/lít. Nhiệt độ nước 26 - 30°C, độ mặn 28 - 30‰. Thời gian ấp trứng 19 - 24 giờ. Trứng sau khi ấp nở thành cá bột, định lượng số lượng rời chuyển vào bể ương nuôi.

Hiện nay, cá khế vằn đang là đối tượng có giá trị kinh tế cao, giá thương phẩm trên thị trường dao động từ 120.000 - 150.000đ/kg. Hiện nay, rất nhiều người dân, doanh nghiệp đang thử nuôi và mang lại kinh tế lớn.

Ngoài ra, sản xuất giống nhân tạo cá khế vằn nhằm chủ động nguồn cá giống đảm bảo số lượng và chất lượng để phát triển nghề nuôi biển, tăng thêm sản lượng cá biển nuôi và góp phần tăng thu nhập kinh tế quốc dân, kim ngạch xuất khẩu.

BẢO NGỌC

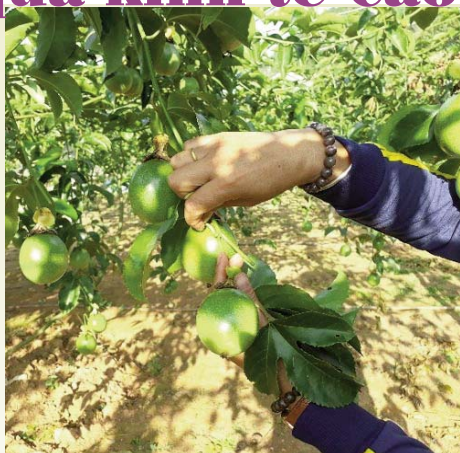
Trồng chanh leo trên đất dốc mang lại hiệu quả kinh tế cao

Tại xã Tân Vinh, huyện Lương Sơn, tỉnh Hòa Bình, các hộ nông dân đang trồng thử nghiệm cây chanh leo trồng trên đất dốc và bước đầu đã cho năng suất, hiệu quả rất tốt.

Tháng 6/2015, cây chanh leo được đưa vào trồng thử nghiệm 5ha tại xóm Còi và xóm Rụt, xã Tân Vinh. Những ngày đầu triển khai, bằng nguồn ngân sách địa phương, huyện Lương Sơn hỗ trợ cho người dân 80% giống và 40% lượng vật tư thiết yếu như: phân bón, thuốc bảo vệ thực vật, vật liệu làm giàn. Đồng thời, tổ chức các lớp tập huấn trồng chanh leo, tổ chức thăm quan thực tế tại tỉnh bạn nhằm đưa mô hình đạt kết quả cao nhất.

Theo ông Hoàng Anh Vương, Phó Chủ tịch UBND xã Tân Vinh cho biết, sau 3 năm thực hiện, mô hình bước đầu cho hiệu quả kinh tế khá cao, chanh leo phát triển tốt, phù hợp với điều kiện tự nhiên của địa phương, diện tích ngày càng được mở rộng. Đến nay, diện tích trồng chanh leo toàn xã đạt khoảng 12,5ha. Theo tính toán, năm đầu trồng chanh leo phải đầu tư khoảng gần 200 triệu đồng/ha (làm giàn và cột chống...). Sau 3 - 5 tháng, chanh bắt đầu cho thu hoạch và cho thu liên tục trong thời gian khoảng 3 - 5 năm mới phải trồng lại gốc mới. Như vậy, năm đầu là năm kiến thiết cho năng suất thấp, bắt đầu từ năm thứ 2, 3 trở đi, cây cho năng suất ổn định ước đạt 35 - 40 tấn/ha.

Chanh leo là loại cây dễ trồng, thích nghi với nhiều loại đất nhưng quan trọng phải cung cấp đủ nước tưới thì cây mới sinh trưởng, phát triển tốt, bên cạnh đó cũng



cần tuân thủ các quy định về phòng trừ sâu bệnh và đặc biệt phải thu hái bằng tay để đảm bảo giữ được mẫu mã sản phẩm. Chanh leo là loại cây ra quả quanh năm, do vậy năng suất và giá trị kinh tế cao gấp nhiều lần so với cây trồng khác. Từ năm 2017 đến nay, 5ha cây chanh leo cho gia đình ông Hiếu thu hái trên 25 tấn quả, sản phẩm được cấp giấy chứng nhận VietGAP và được hệ thống siêu thị VinMart (Hà Nội) hợp đồng thu mua với giá trung bình từ 20.000 - 25.000đ/kg. Hiện tại, gia đình ông tiếp tục mở rộng diện tích trồng chanh leo nhằm nâng cao sản lượng cây trồng. Việc trồng cây chanh leo không chỉ mang lại hiệu quả kinh tế cho gia đình ông Hiếu mà còn tạo công ăn việc làm thường xuyên cho 4 - 6 lao động địa phương với mức lương 4 - 5 triệu đồng/tháng.

Từ thực tế mô hình trồng chanh leo của gia đình ông Hiếu nói riêng, xã Tân Vinh nói chung, có thể thấy đây là một mô hình mới đầy triển vọng cho việc chuyển đổi cơ cấu cây trồng trên những diện đất đồi dốc hiện nay ở địa phương.

NGỌC CHI

Kiểm tiền tỷ mỗi năm nhờ trồng dưa lưới vào mùa hạ

Ông Võ Văn Trung ở Hậu Giang đã đầu tư trồng dưa lưới quanh năm, theo hướng công nghệ cao nên đã có thu nhập hàng tỷ đồng mỗi năm.

Vườn dưa lưới của gia đình ông Trung rộng hơn 8.000m² được gieo trồng thành nhiều đợt. Những ngày này, khi nông dân nhiều nơi trong vùng đang chạy đôn, chạy đáo tìm nguồn nước ngọt bơm lên ruộng phục vụ cây lúa hè thu đang chết khát thì trên đồng đất của ông Trung những cây dưa lưới vươn mình xanh mơn mẫm, trái sai trĩu.

Ông Trung cho biết, nhờ áp dụng trồng dưa trong nhà lưới và áp dụng hệ thống tưới nhỏ giọt theo công nghệ của Israel nên tiết kiệm được nhiều chi phí. Với công nghệ này, sau khi ươm hạt dưa thành cây con tại một góc nhà lưới, ông trồng mỗi cây dưa vào một bầu chứa 4 lít giá thể, chủ yếu là xơ dừa nên bộ rễ cây dưa hoàn toàn không tiếp xúc với nền đất lúa trước đây.

Mỗi một bầu dưa đều được cắm sẵn vòi tưới nhỏ giọt nối với nhánh dây rế, được gắn cố định vào đường dây chính bằng nhựa dẻo đã lắp đặt khắp khu nhà kính. Quy trình vận hành tưới thông qua việc thiết lập tăng suất tưới 10 lần/ngày và mỗi lần kéo dài 2 phút. Với cách tưới này, ông Trung tiết kiệm hơn 80% lượng nước so với cách tưới truyền thống.

Điều tiện lợi khác nữa là lượng nước tưới trữ trong các thùng nhựa composite có thể tích lên đến 2.000 lít được pha chế với nhiều hợp chất hữu cơ cần thiết, đảm bảo yêu cầu dinh dưỡng cho từng giai đoạn phát triển của cây. Toàn bộ quy trình tưới



nhỏ giọt này được điều khiển bằng con tắcet thông minh. Nhờ vậy, khâu bơm nước trực tiếp bằng mô tơ điện từ các thùng chứa dự trữ sẵn vào hệ thống dây dẫn trước khi tưới cho từng gốc dưa lưới được thực hiện hoàn toàn tự động trong khoảng thời gian nhất định đã được lập trình sẵn.

Bên cạnh những tiện ích trên, việc trồng dưa lưới trong nhà lưới vừa giúp tránh được những bất lợi của thời tiết, vừa ngăn chặn được côn trùng, sâu bệnh tấn công nên tiết giảm đáng kể khoản chi phí và công sức phun xịt thuốc bảo vệ thực vật. Những trái dưa lưới không bị tồn dư lượng hóa chất độc hại.

Ông Võ Văn Trung cho biết thêm, mỗi một ha như vậy thu hoạch luân phiên theo chu kỳ 2 tháng/lần. Trung bình một công thu hoạch khoảng 2,5 - 3 tấn. Giá thị trường khoảng từ 30.000 - 35.000d/kg. Với hơn 8 công đất luân phiên trồng 4 vụ dưa lưới, mỗi năm ông Trung thu về lợi nhuận gần 2 tỷ đồng.

ÁNH NGUYỆT

Biện pháp chống dịch bệnh cho vật nuôi trong mùa mưa bão

Thời tiết mưa bão ảnh hưởng lớn đến sức khỏe đàn vật nuôi, vì vậy cần phải có biện pháp chống dịch bệnh cho vật nuôi trước và trong mùa mưa bão.

Thứ nhất là đảm bảo chuồng trại vững chắc. Tu sửa và chằng chống lại chuồng trại. Mái chuồng cần gia cố để hạn chế tốc mái khi có bão. Kiểm tra rèm che chắn đề phòng mưa tạt, gió lùa vào chuồng nuôi.

Thứ hai là đảm bảo mật độ nuôi phù hợp với số lượng và đặc tính, lứa tuổi của đàn vật nuôi.

Thứ ba là kiểm tra hệ thống thoát nước thải, nơi chứa chất thải để hạn chế ô nhiễm. Khơi thông cống rãnh, hạn chế úng ngập khi mưa to. Đối với những vùng có nguy cơ ngập lụt, cần tôn cao nền chuồng hoặc làm sàn kê cao và có phương án di dời vật nuôi khi ngập lụt.

Thứ 4 là dự trữ nguồn thức ăn cho gia súc, gia cầm đủ về lượng và đảm bảo về chất: Dự trữ thức ăn xanh, phơi khô, ủ chua rơm rạ, cỏ khô, thân cây bắp đối với trâu, bò; Dự trữ thức ăn tinh và thức ăn hỗn hợp hoàn chỉnh đối với lợn, gia cầm. Thức ăn dự trữ cần bảo quản ở những nơi khô ráo để tránh ẩm mốc. Tuyệt đối không cho vật nuôi ăn thức ăn tinh đã bị nấm mốc.

Ngoài ra, cần lưu ý đảm bảo cung cấp đủ nước sạch cho vật nuôi uống. Dự trữ một số hóa chất khử trùng nước để đảm bảo đủ nước sạch cho vật nuôi uống. Dự trữ một số vật tư thuốc thú y cần thiết, vitamin, thuốc trợ sức, trợ lực, men tiêu hóa... dùng cho vật nuôi khi thời tiết bất lợi.

Tăng cường vệ sinh phòng bệnh cho vật nuôi: Áp dụng quy trình chăn nuôi an toàn



sinh học, ngăn chặn mầm bệnh bên ngoài vào khu vực chăn nuôi để hạn chế phát sinh dịch bệnh. Vệ sinh sạch chuồng nuôi, dụng cụ chăn nuôi. Định kỳ sát trùng trong và ngoài chuồng nuôi để diệt mầm bệnh.

Chủ động phòng bệnh bằng cách tiêm phòng đầy đủ các loại vắc xin cho vật nuôi trước mùa mưa bão. Đối với trâu, bò, cần tiêm phòng bệnh tụ huyết trùng, lở mồm long móng. Đối với đàn lợn, tiêm phòng bệnh dịch tả lợn, tụ huyết trùng, phó thương hàn, lở mồm long móng, tai xanh... Đối với đàn gia cầm, cần tiêm vắc xin phòng bệnh Niu-cát-xon, Gumboro, cúm gia cầm. Vịt, ngan cần tiêm phòng dịch tả vịt, viêm gan do virus, cúm gia cầm, tụ huyết trùng...

Chủ động phương án thấp sáng và giữ ấm cho vật nuôi: Những ngày mưa bão lớn thường bị mất điện nên người chăn nuôi cần chủ động phương án thấp sáng và sưởi ấm dự phòng như máy phát điện, đèn, xăng dầu, bếp than, bếp trấu, củi... để giữ ấm cho vật nuôi.

Đối với những gia đình có đàn gia súc, gia cầm lớn thì nên xuất bán vì trong thời kỳ này khan hiếm thức ăn và hạn chế khả năng rủi ro do bão lụt.

HÀ TRANG

Sáng chế thành công máy sấy tiêu sạch bằng tia hồng ngoại

Anh Trần Quang Sơn, xã Nam Yang (Đăk Đoa, Gia Lai) đã sáng chế thành công máy sấy hồ tiêu sạch bằng tia hồng ngoại. Nếu mỗi chiếc máy sấy tiêu ngoài thị trường có giá cả trăm triệu đồng thì chiếc máy sấy tiêu sạch của anh Sơn chỉ có giá khoảng 5 triệu đồng.

Anh Sơn chia sẻ, mất 6 năm để anh có thể sáng chế thành công chiếc máy sấy tiêu này, vì máy phải có tiêu tươi để thử nghiệm vào mùa thu hoạch.

Máy chỉ sấy được tiêu sạch nên năm 2012, anh mạnh dạn trồng thử nghiệm hơn 1.500 gốc tiêu hữu cơ để làm nguyên liệu phục vụ nghiên cứu. Khi vườn tiêu hữu cơ cho sản phẩm bán ra thị trường, anh bắt tay vào tìm tòi sáng chế.

Máy sấy tiêu sạch thành công đã giúp cho nhiều hộ nông dân trong xã đứng vững trong cơn khủng hoảng tiêu cả nước mất giá vì sản xuất theo hướng vô cơ. Nhận thấy thành công từ vườn tiêu hữu cơ của gia đình anh Sơn cùng chiếc máy sấy bằng tia hồng ngoại tiện dụng, nông dân xã Nam Yang cũng dần chuyển sang trồng tiêu theo hướng hữu cơ, Anh Sơn chia sẻ.

Anh Sơn cho biết thêm, máy sấy hồ tiêu sạch bằng tia hồng ngoại giúp kéo dài thời gian bảo quản nhưng vẫn giữ được màu sắc, hương vị, tinh dầu của hạt hồ tiêu theo tiêu chuẩn quốc tế. Máy không hao tốn nhiều điện năng do được thiết kế tự bảo nhiệt độ và tự hẹn giờ tắt khi nông sản đã khô.

Máy sấy nhỏ gọn, tận dụng hết không gian bên trong làm các khay sấy chứa tiêu.



Bên ngoài được ốp bằng sắt chống gỉ cùng bộ cảm biến nhiệt độ, bên trong có 8 ngăn chứa các khay dùng để đựng hạt hồ tiêu và hơn 10 bóng đèn được chiếu sáng bằng tia hồng ngoại.

Hiện tại, máy có thể sấy khoảng 20kg tiêu sạch, anh Sơn đang tiếp tục nghiên cứu mở rộng diện tích khay sấy để có thể sấy được số lượng lớn hơn cho một lần máy hoạt động.

“Với công dụng như hiện nay, máy sấy tiêu sạch bằng tia hồng ngoại có thể giúp nông dân Gia Lai tự tin mang sản phẩm tiêu địa phương ra thị trường thế giới. Tôi đang làm thủ tục đăng ký bản quyền và đem sản phẩm máy sấy tiêu sạch này tham gia Hội thi Sáng tạo kỹ thuật tỉnh Gia Lai, năm 2018,” anh Sơn cho biết.

Đầu ra của sản phẩm tiêu hữu cơ đang được các doanh nghiệp của nhiều nước trên thế giới như Hàn Quốc, Trung Quốc, Các tiểu Vương quốc Ả Rập Thống nhất... tìm đến địa phương đăng ký hợp đồng liên kết đầu ra.

THANH THẢO

Truy xuất nguồn gốc cho nông sản tại tỉnh Lào Cai

Hiện nay trên địa bàn tỉnh Lào Cai vẫn còn nhiều thực phẩm không rõ nguồn gốc xuất xứ, sản phẩm có đủ tiêu chuẩn, chất lượng, đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm chưa khiến cho ranh giới sản phẩm an toàn, chất lượng cao và sản phẩm không an toàn, chất lượng thấp chưa được phân biệt rõ khiến nông sản khó tiêu thụ.

Trước tình hình này, Chi cục Quản lý chất lượng nông lâm sản và thủy sản đã xây dựng thành công bộ mã Qrcode nhằm triển khai hệ thống minh bạch thông tin và truy xuất nguồn gốc bằng điện thoại Smartphone và đã đưa vào triển khai ứng dụng thực tế. Đến nay đã có 84 dòng sản phẩm nông nghiệp an toàn thuộc 13 Doanh nghiệp/HTX được minh bạch thông tin, rõ nguồn gốc xuất xứ.

Tỉnh Lào Cai là một trong những địa phương đi đầu trong công tác xây dựng hệ thống minh bạch thông tin, truy xuất nguồn gốc sản phẩm hàng hóa nông sản giúp người tiêu dùng có thể nhận diện nguồn gốc và an tâm khi sử dụng sản phẩm.

Dù thời gian triển khai bộ mã QRcode nhằm truy xuất nguồn gốc bằng điện thoại



Smartphone chưa lâu nhưng bước đầu đã mang lại hiệu quả đáng khích lệ. Hệ thống đã tích hợp được tính ưu việt về công nghệ thông tin, chuyển tải đầy đủ, đa dạng, việc sử dụng truy cập đơn giản, khả năng ứng dụng cao. Thông qua Hệ thống đã giúp cho công tác quản lý chất lượng sản phẩm nông lâm thủy sản trên địa bàn tỉnh được tốt hơn. Toàn bộ sản phẩm qua Hệ thống đều là sản phẩm an toàn, có giấy chứng nhận chất lượng đầy đủ và nguồn gốc xuất xứ rõ ràng, có sự cam kết của cơ sở sản xuất và phân phối.

Thông qua Hệ thống, cơ quan quản lý đã tiếp nhận kịp thời nhiều ý kiến phản hồi của người tiêu dùng về chất lượng sản phẩm để kiểm tra, giám sát và xử lý trong trường hợp vi phạm. Bản thân các đơn vị sản xuất, phân phối có dịp quảng bá hình ảnh, thương

hiệu của đơn vị mình với các đối tác và người tiêu dùng. Nhiều hợp đồng đã được ký kết thông qua việc tiếp nhận thông tin từ Hệ thống. Mặt khác, giúp người tiêu dùng tiếp cận với công nghệ mới, có thêm kỹ năng nhận diện sản phẩm an toàn và kênh mua bán nông sản thực phẩm cho bữa ăn gia đình.

Tuy nhiên, để nhân rộng mô hình trên vẫn còn không ít khó khăn, trở ngại. Bởi đây là ứng dụng mới và lần đầu tiên được áp dụng đối với nông sản thực phẩm trên quy mô lớn; sản xuất nông nghiệp phụ thuộc vào thời tiết, nông sản mang tính thời vụ nên ảnh hưởng tới việc dán tem QRcode không được thường xuyên, số lượng sản phẩm được dán tem còn chiếm tỷ lệ thấp, người tiêu dùng chưa có thói quen sử dụng điện thoại để truy xuất nguồn gốc sản phẩm... **HẠNH NHƯ**

Cùng rút kinh nghiệm

Mê tín tưởng bụng to là bụng bầu

Chị N.T.C. (44 tuổi ở Hà Tĩnh) nhập viện trong tình trạng bụng to (giống bà bầu 9 tháng), đi lại khó khăn, cơ thể mệt mỏi. Tại đây bệnh nhân cho biết, phát hiện bụng cứ to dần lên cách đây 9 tháng, người nhà và bệnh nhân tưởng là có thai. Cách đó 5 tháng đã đi khám tại một bệnh viện ở Hà Tĩnh và được chỉ định phải phẫu thuật, nhưng người nhà đi xem bói được thầy bói phán là có thai, tin tưởng vào lời thầy bói nên không đi mổ. Sau đó bụng ngày càng to, mệt mỏi nhiều nên chị được người nhà đưa đến bệnh viện đa khoa huyện khám. Khi đi người nhà vẫn mang theo làn đựng đồ chuẩn bị cho bé sơ sinh. Tại đây, sau khi khám lâm sàng, xét nghiệm, siêu âm, bệnh nhân được bác sĩ chẩn đoán bệnh nhân bị khối u nang buồng trứng phải, chiếm gần hết ổ bụng, đẩy toàn bộ ruột và dạ dày sang bên trái và được chỉ định mổ cắt khối u. Ca mổ kéo dài 2 giờ đồng hồ.

Hiện tại bệnh nhân tỉnh, tiếp xúc tốt, dấu hiệu sinh tồn ổn định, đã ăn uống và đi lại nhẹ nhàng trong phòng.

Lời bàn: Đây là một ca bệnh hy hữu nhưng cũng là lời cảnh tỉnh đối với bà con. Khi thấy có bất kỳ biểu hiện bất thường về sức khỏe nên đến các cơ sở y tế uy tín để được tư vấn và chữa trị kịp thời. Không nên tin lời thầy bói nói dựa như chị C khiến bản thân lâm vào tình trạng tiền mất tật mang, thậm chí nguy hiểm đến tính mạng.



❖ Chị C. sau khi được phẫu thuật cắt khối u

Mất mạng vì tự ý tiêm truyền

Anh Nguyễn Văn T. (45 tuổi, ở Hải Phòng) bị đau lưng nên đã đến một người gần nhà để tiêm thuốc giảm đau. Tuy nhiên, sau đó quanh khu vực tiêm truyền bị viêm tấy, vùng viêm ngày càng lan rộng nhanh chóng. Bệnh nhân bị sốt cao, vàng da, gia đình vội vã chuyển bệnh nhân đến Khoa Truyền nhiễm, Bệnh viện Bạch Mai, Hà Nội. Bệnh nhân nhập viện trong tình trạng sốc nặng, suy đa tạng, kèm theo những tổn thương viêm tấy, lan toả toàn bộ vùng lưng lan xuống đùi, bẹn hai bên. Dù đã được các bác sĩ điều trị tích cực bằng các kỹ thuật cao như lọc máu liên tục, kháng sinh đặc hiệu liều cao... với chi phí



lên đến 250 triệu đồng nhưng bệnh nhân vẫn tử vong do sốc nhiễm trùng, nhiễm trùng huyết do tụ cầu vàng, biến chứng suy đa tạng.

Lời bàn: Truyền dịch thực ra rất cần thiết và là biện pháp cấp cứu trong nhiều trường hợp, tuy nhiên kỹ thuật tiêm truyền phải do nhân viên y tế đã qua đào tạo thực hiện, loại dịch truyền rồi tốc độ truyền thế nào phải do bác sĩ chỉ định tùy từng trường hợp, và cần được tiến hành tại các cơ sở y tế khi có đầy đủ phương tiện cấp cứu để phòng sốc phản vệ. Vì vậy, bà con không nên đặt tính mạng của mình vào những cơ sở không đảm bảo về thiết bị y tế.

Lưu ý khi rửa bát đĩa

Rửa bát là công việc làm mỗi ngày, liên quan trực tiếp đến sức khỏe. Tuy nhiên, nhiều người lại thường mắc sai lầm trong khi rửa bát mà không hề biết.

Hàng ngày, chúng ta tiếp xúc với nhiều loại vi khuẩn. Có những loại không ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe của con người, nhưng có những loại được coi là mầm mống của bệnh tật. Hiệp hội Y tế Dự phòng Trung Quốc đã từng công bố trong sách trắng điều tra về vệ sinh căn bếp các gia đình. Có nhiều loại vi khuẩn được nhắc đến như tụ cầu khuẩn *Staphylococcus aureus*, *Rosenbach*, nấm *canidia Albicans*, vi khuẩn đường ruột *Escherichia coli*, *salmonella* và 19 loại vi khuẩn khác.

Nhiều người vì bận việc, vì lười... thường ngâm bát đĩa cần rửa ở trong nước, cách làm này vô cùng nguy hiểm! Bởi chậu bát đĩa mà bạn ngâm đó chính là nơi nuôi dưỡng các loại vi khuẩn!

Một khi trên chậu bát có không ít những vi khuẩn gây bệnh như thế, thì trên miếng bọt biển, nước rửa bát, trên bát đĩa cũng sẽ còn một số lượng nhất định vi khuẩn còn sót lại.

Không chỉ có như vậy, tổng số vi khuẩn cao nhất trên miếng rửa bát ước tính khoảng 500 tỷ con! Theo số liệu của Viện Nghiên cứu Phát triển Công nghiệp Thực phẩm Đài Loan (Trung Quốc) từng công bố thì trên một miếng rửa bát hoàn toàn mới sau một tuần sử dụng, số lượng vi khuẩn sinh sôi lên đến 2,2 tỷ con. Vi sinh vật trên miếng rửa bát có thể lại lan nhiễm sang đồ ăn, rồi từ đồ ăn tấn công vào cơ thể người, gây ra các chứng bệnh liên quan. Hơn nữa, sử dụng càng lâu, vi khuẩn lại càng có cơ hội phát triển nhiều hơn.

Vậy miếng rửa bát nhà bạn bao lâu rồi chưa giặt? Còn có những thói quen xấu nào đe dọa đến sức khỏe gia đình bạn? Dưới đây là vài chi tiết quan trọng cần chú ý khi rửa bát đĩa mà bạn nên tham khảo.

- Mỗi khi thu dọn bàn ăn sau bữa ăn, trước tiên cần thu dọn thức ăn thừa và khăn giấy đã dùng. Nếu trong bát ăn có dầu mỡ động vật, nên dùng giấy thấm dầu hoặc giấy ăn trong nhà bếp lau qua một lượt, rồi mới bắt đầu rửa. Vì dầu mỡ khá dính, nếu trực tiếp đổ vào ống thoát nước, nhiều lần sẽ gây tắc đường ống.

- Khi rửa bát đĩa, dùng nước rửa bát rửa sạch bên trong và bên ngoài, sau đó, dùng vòi nước xối sạch. Như vậy mới làm sạch hết được vi khuẩn và nước rửa bát còn bám trên bát đĩa.

- Trong gia đình nếu có thành viên nào dương tính với vi khuẩn *Helicobacter pylori* (vi khuẩn Hp trong dạ dày) hoặc người già, trẻ nhỏ sức đề kháng kém, lưu ý rửa bát đĩa xong, nên dùng nước sôi tráng lại một lần nữa, cuối cùng lau khô.

- Dùng nước rửa bát rất tiện và rửa cũng rất sạch, nhưng cần phải xối nước nhiều lần mới sạch hết được. Có thể dùng tinh bột thay cho nước rửa bát, tinh bột kết hợp với dầu mỡ sẽ dễ dàng rửa sạch dưới nước.

MINH TÂM



LUYỆN THIỀN MỞ LUÂN XA:

Phòng, chống bệnh xơ vữa động mạch

Bộ môn Nhân điện, Trung tâm Nghiên cứu Tiềm năng con người và Bộ môn Khoa Hóa - Hóa sinh, Trường Đại học Y Hà Nội đã tiến hành nghiên cứu về tác dụng tập luyện nhân điện với sự thay đổi về chỉ số mỡ máu.

Kết quả cho thấy, những người tập luyện có sự cân bằng các chỉ số sinh hóa lipid, TAS (trạng thái chống oxy hóa toàn phần trong huyết thanh) ở ngưỡng chuẩn, giúp phòng chống được bệnh xơ vữa động mạch, chống oxy hóa tế bào, hạn chế bệnh tiểu đường.

Nghiên cứu được thực hiện đối chứng giữa 48 người tập thiền mở luân xa từ 1 - 10 năm và 24 người không tập luyện với gần 100 mẫu máu và gần 400 xét nghiệm của PGS.TS Vũ Thị Phượng, Khoa Hóa - Hóa sinh, Trường Đại học Y Hà Nội. Những người được tập luyện có độ tuổi từ 22 - 82 và những người không tập luyện có độ tuổi từ 24 - 72. Phần lớn những người

❖ Tập nhân điện tại nhà



tham gia luyện tập là những người ốm đau (90%), có bệnh mạn tính vài chục năm, suy nhược sức khỏe. Kết quả cho thấy, TAS của nhóm không luyện tập là 0,94mmol/l, của nhóm luyện tập là 1,32mmol/l. Số người đạt chuẩn TAS của nhóm không luyện tập là 7/24 (29,1%), trong khi ở nhóm luyện tập là 45/48 (93,7%). Điều này chứng tỏ nhóm không luyện tập có nguy cơ oxy hóa tế bào, chỉ có 29,1% những người được xét nghiệm đủ sức chống đỡ gốc tự do nên khả năng phòng chống bệnh thấp. Trong khi đó, nhóm luyện tập có kết quả cao 93,7%, không chỉ có khả năng chống đỡ bệnh tật mà còn cho thấy năng lượng vũ trụ ảnh hưởng rõ

rệt đến cơ chế phòng thủ bệnh tật của cơ thể. Ở người tập luyện đã có TAS gấp 1,4 lần người không tập luyện. Điều này không chỉ có ý nghĩa phòng chống được sự ô nhiễm môi trường, sự căng thẳng mà nhiều người còn khỏi được bệnh.

Đặc biệt, những người luyện tập cao tuổi đã đạt hệ số TAS cao hơn tuổi trẻ và trung niên (TAS ở tuổi 22 - 60 là 1,25, tuổi 61 - 82 là 1,38). Đây là điều bất ngờ đối với quy luật lão hóa, người cao tuổi bình thường TAS có xu hướng giảm so với trẻ tuổi và trung niên. Nhưng nhóm người cao tuổi có nhiều thời gian tập luyện và quyết tâm cao lên đã có TAS cao hơn nhóm trẻ tuổi. Như vậy, năng lượng vũ trụ có ý nghĩa chống lão hóa rất tốt cho người cao tuổi.

Hơn nữa, các chỉ tiêu quan trọng nhất về mỡ trong máu là HDL - Cholesterol và LDL - cholesterol đều đạt chuẩn 100%, hai chỉ tiêu còn lại cũng đạt tiêu chuẩn 80%. Như vậy, sự luyện tập có tác dụng chống xơ vữa động mạch rất tốt cho người cao tuổi.

NHẬT HÀ

Cẩn trọng với “thực phẩm sạch” trên mạng

Đặt hàng qua mạng, đem hàng tới tận nhà là một tiện ích phù hợp cho những chị em bận rộn. Đối với thực phẩm, khi mua qua mạng, cần có những hiểu biết nhất định để không mua phải hàng kém chất lượng nhưng gắn mác “thực phẩm sạch”.



Chị Trần Thị Thu, Chung cư VOV Mễ Tri (Hà Nội) chia sẻ, tuần trước chị đặt mua 2kg dưa chuột sạch “nhà trồng” theo giới thiệu của một người bán hàng trên mạng. Vì đang có bầu nên chị ưu tiên thực phẩm sạch, không hóa chất bảo quản. Nhưng khi ăn xong, chị có cảm giác buồn nôn, khó chịu và sau đó là đi ngoài. Vội vàng vào viện khám, bác sĩ nói chị bị ngộ độc thực phẩm. May mà chỉ ở mức độ nhẹ, không ảnh hưởng đến thai nhi. Chị chia sẻ: “Chắc có lẽ, chỉ những sản phẩm chính tay mình trồng, chăm sóc, mới có thể tin tưởng về độ sạch. Trước giờ vẫn tin tưởng các bạn bán hàng trên mạng vì nghĩ làm gì cũng phải có chữ tín. Không ngờ thực phẩm sạch mà lại ngộ độc”.

PGS.TS Nguyễn Duy Thịnh, Viện Công nghệ Sinh học – Công nghệ Thực phẩm, Trường Đại học Bách khoa Hà Nội cho rằng, khi người mua thực phẩm chấp nhận mua qua mạng của các cá nhân, cơ sở không phép, chỉ dựa trên lòng tin, thì rủi ro đương nhiên sẽ lớn. Đa phần các khách hàng biết đến cửa hàng thông qua Facebook, các trang rao vặt và các món chỉ được chủ cửa hàng cam đoan bằng miệng chứ không hề có giấy tờ chứng minh về nguồn gốc thực phẩm. Người tiêu dùng cần cẩn trọng trong việc mua thực phẩm qua mạng. Tốt nhất nên tìm đến

những trang bán hàng trên mạng có uy tín, địa chỉ, nguồn gốc xuất xứ rõ ràng. hàng hóa có thương hiệu, kiểm định rõ ràng.

Theo PGS.TS Nguyễn Duy Thịnh, dù là đặt hàng qua mạng, nhưng khi nhận hàng, người mua vẫn có quyền không nhận nếu thực phẩm không đạt tiêu chuẩn về cảm quan thông thường. Ví dụ như mớ rau nhìn trên mạng thì xanh non, tươi mơn mớn, nhưng khi người giao hàng đem đến lại là mớ rau đã héo rũ, úa lá, thì người tiêu dùng hoàn toàn có quyền từ chối. Hay với những thực phẩm buộc phải bảo quản lạnh như thịt, cá, chả giò, nem... nếu bộ phận giao hàng không có các thiết bị bảo quản lạnh chuyên dụng thì cũng không nên mua.

Cũng theo PGS.TS Nguyễn Duy Thịnh, khi mua hàng qua mạng phải chú ý quan sát nhiều đặc điểm để nhận biết thực phẩm có đảm bảo không. Đối với rau củ, quan sát phần cuống, nếu có dấu hiệu bị héo, khô, có lẫn lá úa là rau đã để lâu, mất đi những khoáng chất cơ bản, không nên ăn. Đối với thực phẩm tươi sống, nếu sờ vào thấy nhớt, có mùi lạ, biến màu, không còn tươi hồng thì nhất quyết không mua. Với thực phẩm dùng để ăn sống như ăn gỏi hay rau sống thì càng phải cẩn trọng về nguồn gốc.

AN NHIÊN

Ngủ nhiều hay ít đều có hại

Ngủ ít hơn 6 tiếng hoặc nhiều hơn 10 tiếng mỗi ngày đều liên quan với hội chứng chuyển hóa và các rối loạn khác, theo nghiên cứu từ 133.608 người Hàn Quốc từ 40 – 69 tuổi.

Từ trước nay, chúng ta đều nghĩ rằng chỉ có thiếu ngủ hay ngủ muộn mới gây bệnh cho cơ thể. Tuy nhiên, trên thế giới người ta đã nghiên cứu và phát hiện ra rằng ngủ quá nhiều mỗi ngày cũng gây bệnh không kém. Do đó, bạn cần biết những tác hại khi ngủ quá nhiều để sửa đổi ngay nếu không muốn phải đối mặt với các chứng bệnh sau.

Cụ thể, các nhà nghiên cứu ở Đại học Y khoa Quốc gia Hàn Quốc thấy rằng: Khi so sánh những người ngủ từ 6 – 10 tiếng mỗi ngày thì đàn ông ngủ ít hơn 6 tiếng thì bị hội chứng chuyển hóa nhiều hơn và có vòng bụng to hơn, còn phụ nữ ngủ ít hơn 6 tiếng mỗi ngày thì có vùng bụng to hơn.

Ngủ nhiều hơn 10 tiếng mỗi ngày liên quan với hội chứng chuyển hóa và tăng triglycerid máu ở đàn ông, còn ở phụ nữ sẽ bị hội chứng chuyển hóa, tăng vòng bụng, tăng triglycerid, tăng đường máu và giảm cholesterol tốt (HDL-C).

Các tác giả cũng ghi nhận gần 11% nam và 13% nữ ngủ ít hơn 6 tiếng, trong khi 1,5% nam và 1,7% nữ ngủ nhiều hơn 10 tiếng. Claire E. Kim tác giả nghiên cứu nói rằng, đây là nghiên cứu lớn nhất đánh giá đáp ứng liên quan đến khoảng thời gian ngủ và hội chứng chuyển hóa, phân biệt hai giới nam nữ.

Bởi vì họ mở rộng mẫu so với những nghiên cứu trước đây nên có thể phát hiện mối liên hệ giữa ngủ và hội chứng chuyển hóa mà trước đó không được chú ý. Dựa trên định nghĩa phổ biến, người tham gia được xem có hội chứng chuyển hóa nếu họ có ít nhất ba dấu hiệu sau: tăng vòng bụng, tăng cao triglycerid, giảm cholesterol tốt, tăng huyết áp và rối loạn dung nạp đường. Tần suất bị hội chứng chuyển hóa ở nam là 29% và nữ là 24,5%.

Các chuyên gia nói rằng, tần suất bị hội chứng chuyển hóa ở Hàn Quốc thì cao, cấp thiết là phải xác định các yếu tố nguy cơ có thể can thiệp được chẳng hạn như thời gian ngủ.

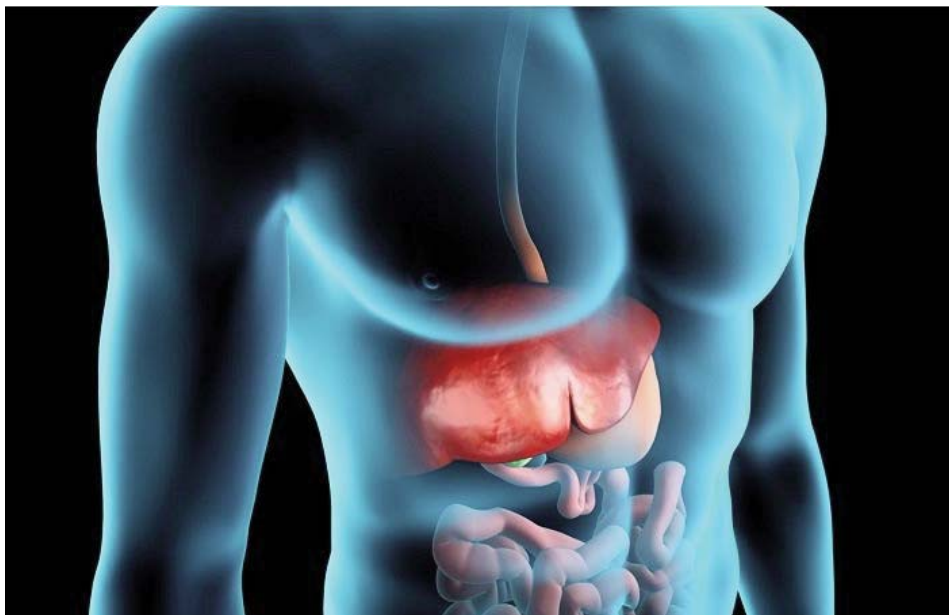
Các tác giả đã sử dụng dữ liệu từ nghiên cứu HEXA, một nghiên cứu cộng đồng lớn ở Hàn Quốc trong gian đoạn 2004 – 2013, bao gồm các thông tin về xã hội học, đặc tính, tiền sử y khoa, dùng thuốc, tiền sử gia đình, yếu tố lối sống, chế độ ăn, hoạt động thể lực và yếu tố sinh sản ở phụ nữ. Trong nghiên cứu HEXA còn có việc thu thập mẫu huyết tương, tế bào máu, genom ADN và nước tiểu.

ĐẶNG MINH TRI

(Theo BMC Public Health)



Nhu mô gan thô là bệnh gì?



Hỏi: Vừa qua tôi có đi siêu âm ổ bụng thì thấy kết luận là nhu mô gan thô nhưng không được giải thích rõ ràng. Vậy xin hỏi thế nào là nhu mô gan thô? Tại sao nhu mô gan lại thô? Đó có phải là một bệnh không? Có cần phải giữ gìn, ăn uống kiêng khem?

NGUYỄN ĐĂNG NGHÌN
(xóm 3 Đỗ Xá, Vạn Điểm, Thường Tín,
Hà Nội)

BS Lê Quang Hồng, Trung tâm tư vấn 1088 trả lời: Kết quả siêu âm gan cho thấy, nhu mô gan của bạn thô có nghĩa là hình ảnh cấu trúc không đồng nhất (gan bình thường có hình ảnh đồng nhất và kích thước bình thường). Tuy nhiên, nếu đơn thuần chỉ có cấu trúc gan không đồng nhất, ngoài ra kích thước gan bình thường, không có khối bất thường, tĩnh mạch cửa,

hệ tĩnh mạch trên gan không giãn... như bạn đã thông báo trong thư thì không có gì đáng lo ngại. Hình ảnh mô tả không có tính đặc hiệu, không phải là một bệnh, thường được phát hiện tình cờ qua một lần khám bệnh và cũng không cần điều trị. Nhưng nên xem là một dấu hiệu báo động để có sự theo dõi tầm soát các nguyên nhân có thể gặp đã nêu ở trên. Bạn nên thăm khám ở chuyên khoa tiêu hóa (mang theo kết quả siêu âm đã được làm). Do hiện tại triệu chứng được phát hiện ở gan, vì vậy, bạn nên chú ý bảo vệ lá gan của mình bằng cách tránh uống rượu, tránh sử dụng nhiều chất béo động vật trong khẩu phần dinh dưỡng hằng ngày và thận trọng trong sử dụng các loại thuốc điều trị (các thuốc có tác dụng phụ hại gan).

MINH TÂM (ghi)

Nước chè xanh không gây hại cho thai phụ và thai nhi



Hỏi: *Cháu đang có thai 6 tháng. Theo thói quen cháu vẫn uống nước chè xanh hằng ngày. Xin hỏi nước chè xanh có ảnh hưởng đến cháu và thai nhi không?*

NGUYỄN HƯƠNG LY
(Mỹ Đức, Hà Nội)

Lương y Vũ Quốc Trung, Phòng chẩn trị Y học cổ truyền Chùa Cẩm Ứng, đường Láng, Đống Đa, Hà Nội trả lời: Trong lá chè xanh có nhiều thành phần có lợi cho sức khỏe con người như các hợp chất phenol, có tác dụng giải độc, làm săn ruột, sinh nước bọt, làm chậm lại sự già yếu của cơ thể. Hàm lượng các loại vitamin trong lá chè cao, giúp bổ sung vitamin cho cơ thể. Vì thế, uống chè xanh không có gì gây hại cho thai phụ và thai nhi mà còn có lợi.

Đặc biệt, trong lá chè hàm lượng kẽm (Zn) rất cao, kẽm là nguyên tố vi lượng cực kỳ quan trọng với cả thai phụ lẫn thai nhi. Phụ nữ sau khi mang thai, nhu cầu về kẽm tăng lên để đáp ứng cho sự phát triển của

thai nhi và các hoạt động sinh lý bình thường của thai phụ. Nếu thiếu kẽm, độ co của tử cung sẽ yếu, thiếu lực, sản phụ không đủ khả năng để sinh con (dễ) tự nhiên mà phải can thiệp mới đẻ được (mổ tử cung lấy thai ra). Mỗi ngày sản phụ uống 2 - 3 cốc chè xanh là có thể thỏa mãn nhu cầu về kẽm cho cơ thể. Do vậy, uống nước chè xanh hằng ngày là tốt và cần thiết cho thai phụ. Nước chè xanh còn có tác dụng thanh nhiệt, giải độc do vậy càng cần cho thai phụ.

Tuy nhiên, thai phụ không nên uống nước chè xanh quá nhiều và quá đặc. Uống nhiều trà sẽ ảnh hưởng đến quá trình hấp thu sắt mà nhu cầu về sắt của thai phụ cũng tăng hơn nhiều so với bình thường. Uống quá đậm đặc có thể dẫn đến sự kích thích thần kinh trung ương, gây hưng phấn làm mất ngủ, nhịp tim đập nhanh... không có lợi cho sức khỏe trong thời kỳ mang thai.

Nhận biết sản phẩm sử dụng nano bạc thật, hàng nhái

Hỏi: Cách nhận biết sản phẩm sử dụng nano bạc thật và hàng nhái?

NGUYỄN HÀ

(Hoàng Hoa Thám, Hà Nội)

TS Phạm Văn Nho, Phòng Thí nghiệm Vật lý, Đại học Khoa học Tự nhiên, Đại học Quốc gia Hà Nội trả lời: Cần phải phân biệt nano bạc (bạc kim loại ở dạng hạt rất nhỏ) và muối bạc (Bạc ở dạng ion Ag^+). Nano bạc là các hạt kim loại rất nhỏ, có khả năng phản xạ ánh sáng. Còn muối bạc là bạc tồn tại ở dạng ion, không phản chiếu ánh sáng.

Nano bạc được điều chế từ muối bạc qua quá trình tổng hợp rất phức tạp và kéo dài, nên keo nano bạc vẫn còn chứa ion bạc. Bạc chỉ được coi là nano khi trên 50%

ở dạng hạt kim loại nhỏ hơn 100nm, dưới 50% ở dạng ion.

Có thể kiểm tra bằng cách cắt một mẫu nhỏ của tấm lọc đó ngâm vào trong dung dịch dinh dưỡng. Dung dịch này có thể xin ở các phòng thí nghiệm hoặc tự tạo ra bằng cách ninh thịt bò lên, lấy nước trong lọc qua một lần là được. Chia dung dịch này ra làm 2, 1 cốc cho miếng tấm lọc nano bạc vào, cốc kia cho vào một miếng vải bông. Để ra ngoài trời khoảng 2 tiếng, sau đó cho vào nhà qua 1 đêm. Nếu nước ở miếng nano bạc vẫn trong, có mùi thơm thịt bò thì đó là nano bạc thật. Cốc kia do vi khuẩn phát triển sẽ bốc mùi khó chịu.

HIỀN DUNG (ghi)



Bảo quản ván gỗ nhân tạo



Hỏi: *Bảo quản ván gỗ nhân tạo thế nào để chúng luôn bền, đẹp?*

VŨ THÙY LINH (Từ Liêm, Hà Nội)

ThS Nguyễn Văn Huỳnh, Trung tâm Vật liệu hữu cơ và Hóa phẩm xây dựng, Viện Vật liệu xây dựng trả lời: Khi nguồn gỗ khai thác từ rừng tự nhiên ngày càng cạn kiệt, việc sản xuất ván gỗ nhân tạo đang trở nên phổ biến. Do những đặc tính cơ lý ưu việt, kiểu dáng màu sắc phong phú, đồ mộc làm từ ván nhân tạo thích hợp với nội thất hiện đại. Sản phẩm ván gỗ nhân tạo sản xuất và sử dụng phổ biến ở Việt Nam hiện nay gồm 3 loại chính là ván sợi, ván ghép thanh, ván dăm...

Tuy nhiên biết đến chúng là một việc nhưng biết cách sử dụng ra sao? Như thế nào là tốt? Thì không phải ai cũng có biết được. Bởi ván gỗ nhân tạo cũng có nhược điểm là chịu nước, chịu lửa kém... Người dùng cần lưu ý tránh không kê bàn ghế, tủ... ở nơi có độ ẩm cao hoặc dễ bắt lửa. Khi đồ gỗ có vết bẩn phải làm sạch ngay vì để lâu những vết bẩn này sẽ ăn vào gỗ, rất khó chùi hoặc nếu chùi có thể khiến đồ bị trầy xước. Khi lau tủ, khung cửa, giường, sàn nhà... thì nên dùng khăn đã vắt kiệt nước để lau. Vết bẩn như mực thì lấy cồn để lau.

HÀ TRANG (ghi)

Giữ vòi nước tránh lây nhiễm vi khuẩn

Hỏi: Làm sao để vòi nước trong gia đình không là nguồn lây nhiễm vi khuẩn?

LÊ NGUYỄN HOA
(Hai Bà Trưng, Hà Nội)

PGS.TS Trịnh Lê Hùng, Khoa Hóa, Đại học Khoa học Tự nhiên, Đại học Quốc gia Hà Nội trả lời: Những chiếc vòi nước luôn trong tình trạng chứa nước, đó là môi trường trú ngụ lý tưởng của nhiều loại vi khuẩn. Đặc biệt là vi khuẩn tiêu chảy E.coli rất dễ lây lan, dễ phát sinh trong nguồn nước. Nên dùng các loại dung dịch có tính sát khuẩn chuyên dùng để lau rửa vòi nước. Hoặc để cọ sạch một chiếc vòi nước thì bạn có thể áp dụng một số cách lau sau đây.

Làm sạch miệng vòi nước: Nằm ngay dưới miệng vòi nước của bạn là một tấm lọc có tác dụng giữ lại bất kỳ vật thể lạ đi ra theo dòng nước, nhưng nó cũng tập hợp rất nhiều loại vết bẩn như nấm mốc, cặn vôi... Sử dụng một chiếc bàn chải cũ để tiếp cận tấm lọc, xả nước để làm ướt tấm lọc, nhúng bàn chải vào bột baking soda và cọ trực tiếp lên nó một cách nhẹ nhàng nhưng kỹ lưỡng. Để thực sự đánh tan mọi mảng bám tích tụ lâu ngày, đổ giấm ăn vào một chiếc chén/bát con và ngâm miệng vòi nước ngập trong đó. Bạn sẽ thấy cốc giấm sủi bọt lăn tăn. Đó là dấu hiệu cho thấy phản ứng hóa học xảy ra giữa giấm và bột baking soda, làm cho mọi thứ trở nên sạch sẽ như ý muốn.

Xác định kim loại bề mặt của vòi nước: Mỗi vòi nước có một lớp phủ bề mặt khác nhau, nên cũng cần cách xử lý khác nhau. Nhưng vẫn có các cách chung như sau: Trộn 0.47ml nước ấm với 15 - 30ml nước rửa chén. Dùng cái cọ thấm dung dịch và nhẹ nhàng chà vòi nước. Lấy 1

chút baking soda lên trên bàn chải đánh răng. Dùng bàn chải cọ những phần cặn nước đóng bắn trên các viền xung quanh vòi nước. Dùng chỉ nha khoa (tầm 30cm) luồn giữa các khe vòi nước. Cặn xà phòng và các chất bẩn thường xuyên tụ tập ở đây. Dùng nước xả vòi nước và lau khô bằng 1 miếng vải mềm.

Đối với bề mặt mạ crôm hoặc kẽm: Cho giấm vào 1 chiếc lọ xịt. Xịt giấm kín vòi, chờ trong 5 - 10 phút để các vết bẩn nở ra. Sau đó lau sạch vòi bằng 1 miếng vải mềm và khô.

Đối với bề mặt từ đồng (copper) hoặc inox: Cho coca vào lọ xịt. Xịt coca kín vòi, chờ trong 5 - 10 phút để thấm. Xả vòi bằng nước và lau bề mặt vòi bằng 1 chiếc khăn ướt.

Đối với bề mặt từ đồng thau (brass) hoặc đồng đen (bronze): Trộn 15ml giấm, 14.3g muối và 14.3g bột mỳ đa dụng trong 1 chiếc bát. Dùng 1 tấm vải sạch nhúng vào hỗn hợp. Thấm hỗn hợp lên bề mặt vòi. Lau khô vòi bằng 1 chiếc khăn khác.

THU HÀ (ghi)



Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Thời gian thử việc

Hỏi: Tôi làm việc cho một công ty được 3 tháng. Tôi đã trải qua thời gian 2 tháng thử việc và hiện nay vẫn tiếp tục làm việc tại đó. Sau 2 tháng thử việc, giám đốc của công ty cho biết thời gian 2 tháng không đủ để đánh giá khả năng làm việc của tôi và cần thời gian dài hơn để cho tôi thử việc nên vẫn chưa ký hợp đồng chính thức. Xin hỏi, việc làm của công ty có đúng không? Và nếu sai thì họ phải chịu trách nhiệm như thế nào?

MAI LOAN (Hà Nội)

LS Trần Mạnh Dũng trả lời:

Theo Điều 32 Bộ luật Lao động, "người sử dụng lao động và người lao động thỏa thuận về việc làm thử, thời gian thử việc, về quyền, nghĩa vụ của hai bên. Tiền lương của người lao động trong thời gian thử việc bằng 70% mức lương cấp bậc của công việc đó. Thời gian thử việc không quá 60 ngày đối với lao động chuyên môn kỹ thuật cao và không quá 30 ngày đối với những lao động khác.

Khoản 4, Điều 7 Nghị định 44/2003/NĐ-CP của Chính phủ quy định: "Hết thời gian thử việc, người sử dụng lao động thông báo kết quả làm thử cho người lao động. Nếu đạt yêu cầu hai bên phải tiến hành ký kết hợp đồng lao động hoặc người lao động không được thông báo mà vẫn tiếp tục làm việc thì người đó đương nhiên được làm việc chính thức".

Như vậy, việc công ty đó kéo dài thời hạn thử việc thêm 2 tháng nữa là vi phạm quy định pháp luật về sử dụng lao động. Bạn có thể đề nghị công ty ký hợp đồng với bạn.

Đối với các trường hợp vi phạm pháp luật lao động thì tùy mức độ vi phạm mà bị xử phạt bằng các hình thức: cảnh cáo, phạt tiền, đình chỉ hoặc thu hồi giấy phép, buộc phải bồi thường, buộc đóng cửa doanh nghiệp, hoặc bị truy cứu trách nhiệm hình sự theo quy định của pháp luật (Điều 192 Bộ luật Lao động). Chính phủ quy định về việc xử phạt hành chính đối với hành vi vi phạm pháp luật lao động. **H.ANH (ghi)**



Giải đáp thắc mắc về vấn đề xã hội

Cần hoãn thi hành án khi chưa xác định được người thừa kế

Hỏi: Luật Thi hành án dân sự (THADS) đã cho phép một số trường hợp hoãn thi hành án. Tuy nhiên, thực tiễn nhiều địa phương khá lúng túng khi áp dụng quy định để giải quyết các trường hợp cụ thể. Vậy cách xử lý khó khăn này thế nào?

HOÀNG TRẦN (Phú Thọ)

Tổng cục THADS trả lời: Điểm g khoản 1 Điều 48 Luật THADS quy định về hoãn thi hành án trong trường hợp: Việc chuyển giao quyền và nghĩa vụ thi hành án theo quy định tại Điều 54 của Luật này chưa thực hiện được vì sự kiện bất khả kháng hoặc trở ngại khách quan. Trong khi đó, khoản 2 Điều 54 Luật THADS quy định: Trường hợp người được thi hành án, người phải thi hành án là cả nhân chết thì quyền, nghĩa vụ thi hành án được chuyển giao cho người khác theo quy định của pháp luật về thừa kế.

Hướng dẫn nội dung trên, tại điểm a khoản 3 Điều 4 của Nghị định số 62/2015/NĐ-CP quy định sự kiện bất khả kháng hoặc trở ngại khách quan bao gồm: dương sự chết mà chưa xác định được người thừa kế. Còn tại điểm b khoản 1 Điều 15 của Nghị định số 62/2015/NĐ-CP quy định: Trường hợp chưa xác định được người thừa kế thì cơ quan THADS thông báo công khai trên phương tiện thông tin đại chúng và niêm yết tại nơi có tài sản, trụ sở UBND cấp xã nơi có tài sản trong thời gian 03 tháng, kể từ ngày thông báo, niêm yết để người thừa kế biết, liên hệ và thực hiện nghĩa vụ thi hành án của người phải thi hành án để lại; hết thời hạn này mà không có người khai nhận thừa kế thì cơ quan THADS xử lý tài sản để thi hành án.

Như vậy, các quy định của pháp luật trong trường hợp này là chưa thống nhất

với nhau, cơ quan THADS phải hoãn thi hành án hay tiếp tục xử lý tài sản trong trường hợp chưa xác định được người thừa kế thì thực tiễn mỗi địa phương xử lý một khác. Thậm chí, có địa phương còn đề nghị bổ sung quy định trường hợp người thứ ba bảo lãnh chết nhưng chưa xác định được người thừa kế.

Cục THADS tỉnh Nghệ An cũng phân tích, trong trường hợp trên nếu ra quyết định thu hồi quyết định thi hành án đối với người phải thi hành án đã chết và ban hành quyết định thi hành án mới đối với người thừa kế là không phù hợp. Bởi vì, khi không xác định được người thừa kế thì đồng nghĩa là không xác định được đối tượng phải thi hành án mới, do đó nếu thu hồi sẽ làm mất hiệu lực của quyết định thi hành án ban đầu. Do vậy, Cục đề nghị sửa đổi, bổ sung điểm b khoản 1 Điều 15 Nghị định số 62/2015/NĐ-CP như sau: “Trường hợp người phải thi hành nghĩa vụ về thanh toán tiền đã chết mà có để lại tài sản nhưng chưa xác định được người thừa kế hoặc không có người thừa kế để thực hiện nghĩa vụ THADS thì cơ quan THADS vẫn tiếp tục tổ chức thi hành án theo nội dung quyết định thi hành án đã ban hành”.

Theo Tổng cục THADS, trong trường hợp chưa xác định được người thừa kế, cơ quan THADS ra quyết định hoãn thi hành án theo điểm g khoản 1 Điều 48 Luật THADS. Bởi trong trường hợp không xác định được người thừa kế thì cơ quan THADS không thể chuyển giao quyền và nghĩa vụ thi hành án, nếu phải áp dụng biện pháp cưỡng chế thì trên thực tế không thể áp dụng biện pháp cưỡng chế đối với người đã chết.

UYÊN SAN (ghi)